

Article

# Vitamin untuk Ibu Menyusui: Apa Saja Kebutuhan Vitamin yang Harus Dipenuhi? [

MEI 25, 2026

7 MINS

Saat menyusui, Mam mungkin merasa lebih cepat lapar dan haus dari biasanya. Ini wajar, karena tubuh sedang bekerja ekstra untuk memproduksi ASI bagi si Kecil.

Karena itu, Mam perlu menjaga asupan nutrisi harian dengan baik. Bukan hanya agar kualitas ASI tetap optimal, tetapi juga supaya tubuh Mam tetap kuat, sehat, dan tidak mudah lelah selama masa menyusui.

Lalu, apa saja vitamin untuk ibu menyusui yang penting dipenuhi? Mari kita bahas satu per satu.

## Mengapa Ibu Menyusui Membutuhkan Asupan Vitamin Tambahan?

Seperti yang dibahas sebelumnya, ibu menyusui sangat mudah merasa haus dan lapar. Ini karena saat menyusui, tubuh Mam membutuhkan energi dan nutrisi lebih banyak untuk memproduksi ASI setiap hari.<sup>[1]</sup>

Bahkan, kebutuhan nutrisi selama menyusui bisa lebih tinggi dibandingkan saat hamil. Tubuh Mam membutuhkan tambahan energi hingga 640 kalori per hari dibandingkan sebelum hamil.<sup>[2]</sup>

Jika asupan vitamin dan mineral tidak tercukupi, tubuh bisa mengambilnya dari cadangan nutrisi Mam sendiri agar kebutuhan si Kecil tetap terpenuhi. Artinya, peningkatan kebutuhan nutrisi ibu hamil untuk bayi dan juga tubuhnya sendiri agar tidak mengalami penipisan cadangan nutrisi dan berpengaruh pada kesehatan Mam dalam jangka panjang.<sup>[3]</sup>

# Nutrisi Penting untuk Kualitas ASI dan Kesehatan Ibu

Setelah memahami bahwa tubuh Mam bisa mengambil cadangan nutrisi sendiri untuk mendukung produksi ASI, bagian ini penting diperhatikan. Sebab, tidak semua nutrisi bekerja dengan cara yang sama saat masuk ke dalam ASI.

Beberapa vitamin, seperti vitamin B kompleks, vitamin A, vitamin C, dan vitamin D, sangat dipengaruhi oleh pola makan Mam sehari-hari. Jadi, jika asupan harian Mam tercukupi, kandungan vitamin tersebut dalam ASI juga bisa lebih terjaga.

Sementara itu, mineral seperti kalsium, zat besi, dan zinc tetap akan disalurkan ke dalam ASI untuk memenuhi kebutuhan si Kecil. Namun, jika asupan mineral Mam kurang, tubuh bisa mengambilnya dari cadangan Mam sendiri.

Itulah mengapa menjaga nutrisi selama menyusui bukan hanya penting untuk kualitas ASI, tetapi juga untuk melindungi kesehatan tulang, jaringan tubuh, dan daya tahan Mam dalam jangka panjang.

## Jenis dan Manfaat Vitamin untuk Ibu Menyusui

Setelah tahu bahwa nutrisi Mam berpengaruh pada kualitas ASI dan kesehatan tubuh sendiri, sekarang kita lihat apa saja mineral dan vitamin untuk ibu menyusui yang penting dikonsumsi.

### 1. Vitamin A

Vitamin A berperan dalam menjaga kesehatan mata, daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan bayi. Jika kekurangan vitamin A, bayi bisa lebih rentan mengalami gangguan penglihatan dan infeksi.<sup>[4]</sup>

### 2. Vitamin D

Vitamin D penting untuk kesehatan tulang, penyerapan kalsium, dan daya tahan tubuh. Kekurangan vitamin D dapat meningkatkan risiko masalah tulang pada Mam, serta mengganggu pertumbuhan tulang bayi.

### 3. Vitamin C

Selama menyusui, kebutuhan harian vitamin C Mam sedikit lebih tinggi. Untuk si kecil, kandungan vitamin C dalam ASI yang lebih banyak bisa membantu penyerapan

zat besi.<sup>[5]</sup> Penelitian menemukan, suplementasi vitamin C selama 10 hari pada ibu menyusui meningkatkan kadar nutrisi ini dalam ASI.

## 4. Vitamin B kompleks

Vitamin B kompleks, termasuk vitamin B12 dan asam folat, berperan penting dalam mendukung perkembangan saraf, pembentukan sel darah, dan pertumbuhan bayi. Kekurangan vitamin B12 perlu diperhatikan karena dapat berdampak pada energi Mam dan perkembangan si Kecil.

## 5. Mineral

Selain vitamin, mineral seperti kalsium, zat besi, yodium, dan zinc juga tidak kalah penting. Kalsium membantu menjaga kekuatan tulang dan gigi Mam, zat besi membantu mencegah anemia dan rasa mudah lelah, yodium mendukung perkembangan otak serta sistem saraf bayi, sementara zinc berperan dalam daya tahan tubuh dan proses pertumbuhan.

# Pilihan Makanan Bergizi untuk Ibu Menyusui

Setelah mengetahui vitamin dan mineral apa saja yang penting selama menyusui, Mam bisa mulai memenuhinya dari makanan sehari-hari. Tidak harus selalu dari makanan yang mahal, yang penting menunya beragam dan bergizi seimbang.

Untuk membantu menjaga energi dan memenuhi kebutuhan protein serta zat besi, Mam bisa mengonsumsi daging merah tanpa lemak, ayam, ikan, telur, serta kacang-kacangan.<sup>[6]</sup>

Untuk kalsium, Mam bisa mendapatkannya dari susu, yoghurt, keju, yang diproses dengan kalsium, serta sayuran berdaun hijau.

Sementara itu, vitamin C banyak ditemukan pada buah dan sayur seperti jeruk, kiwi, tomat, brokoli, kembang kol, dan paprika.

Untuk membantu memenuhi kebutuhan vitamin D dan yodium, Mam bisa memilih ikan berminyak seperti salmon, sarden, dan makarel, serta telur, daging merah, atau rumput laut dalam jumlah wajar.<sup>[7]</sup>

Namun, Mam tetap perlu berhati-hati saat memilih ikan. Sebaiknya hindari ikan yang tinggi merkuri, seperti ikan hiu, ikan todak, dan tilefish, karena kandungan merkurnya dapat berisiko bagi bayi.

**Baca Juga :** Pantangan Makanan untuk Ibu Hamil

# Berapa Kebutuhan Harian Mineral dan Vitamin untuk Ibu Menyusui?

Setelah memilih sumber makanan yang bergizi, Mam juga perlu tahu gambaran kebutuhan nutrisi hariannya. Angka ini bisa membantu Mam memastikan asupan sehari-hari sudah cukup, baik dari makanan maupun suplemen bila diperlukan.

## 1. Kalsium

Untuk kalsium, Mam dianjurkan memenuhi sekitar 1.300 mg per hari. Jumlah ini bisa dibantu dengan mengonsumsi kurang lebih 3 porsi produk olahan susu, seperti susu, yoghurt, atau keju.

## 2. Zat besi

Untuk zat besi, ibu menyusui berusia di atas 19 tahun umumnya membutuhkan sekitar 9 mg per hari. Zat besi penting agar tubuh Mam tetap bertenaga dan tidak mudah lelah.

## 3. Vitamin C

Untuk vitamin C, Mam bisa menargetkan asupan sekitar 120 mg per hari. Vitamin ini membantu menjaga daya tahan tubuh dan mendukung pemulihan tubuh setelah melahirkan.

## 4. Vitamin D

Sementara itu, vitamin D sering kali sulit dipenuhi hanya dari makanan. Karena itu, Mam biasanya disarankan mengonsumsi suplemen vitamin D harian sekitar 10 mcg.

## 5. Yodium

Selain vitamin D, yodium juga penting diperhatikan. Mam dapat mempertimbangkan suplemen atau multivitamin yang mengandung sekitar 290 mcg yodium per hari, kecuali bila dokter memberi arahan berbeda karena kondisi medis tertentu.<sup>[8]</sup>

## 6. Vitamin lain

Jika Mam merasa pola makan harian belum selalu lengkap, multivitamin untuk ibu menyusui bisa menjadi pilihan pendukung. Namun, sebaiknya pilih yang sesuai kebutuhan dan konsultasikan dulu dengan dokter, terutama jika Mam menjalani pola makan vegan atau vegetarian ketat. Pada kondisi tersebut, vitamin B12 perlu benar-benar diperhatikan karena berperan penting bagi perkembangan saraf bayi.

# 5 Tips Menjaga Pola Makan Sehat Selama Menyusui

Selama masa menyusui, kebutuhan nutrisi Mam menjadi semakin penting karena berperan dalam menjaga kesehatan tubuh sekaligus mendukung kebutuhan si Kecil. Setelah memahami kebutuhan vitamin dan mineral harian, Mam juga perlu memperhatikan kebiasaan makan dan minum sehari-hari agar asupan nutrisi tetap optimal dan seimbang.

## 1. Jaga kebiasaan makan dan minum sehari-hari

Nutrisi yang baik bukan hanya soal suplemen, tetapi juga dari pola makan yang teratur dan tubuh yang cukup cairan.

## 2. Perbanyak asupan cairan saat menyusui

Saat menyusui, tubuh Mam membutuhkan lebih banyak cairan. Jadi, usahakan minum air putih secara cukup, misalnya sekitar 8 gelas per hari atau membiasakan minum segelas air setiap kali Mam menyusui si Kecil.

## 3. Batasi konsumsi minuman berkafein

Mam juga sebaiknya membatasi minuman berkafein, seperti kopi dan teh, agar tidak berlebihan. Sebagai panduan umum, konsumsi kafein bisa dibatasi sekitar 2-3 cangkir per hari.

## 4. Hindari zat yang berisiko selama menyusui

Selain itu, hindari alkohol, rokok, dan penggunaan obat-obatan tanpa arahan dokter. Apa yang Mam konsumsi bisa berpengaruh pada tubuh Mam dan, dalam beberapa kondisi, juga dapat memengaruhi bayi.

## 5. Pilih menu bergizi seimbang dan konsultasikan bila perlu

Untuk makanan harian, pilih menu bergizi seimbang dengan porsi sedikit lebih banyak dari biasanya. Jika Mam masih ragu apakah kebutuhan nutrisi sudah tercukupi, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi agar Mam mendapat saran yang paling sesuai dengan kondisi tubuh.

**Baca Juga :** Vitamin yang Bagus untuk Memperkuat Janin

Menjalani masa menyusui memang membutuhkan persiapan dan pengetahuan yang tepat. Mam tidak perlu merasa sendirian dalam perjalanan ini. S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mam dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Kunjungi S-26 Pare<https://loyalty.wyethnutrition.co.id/nTeam> sekarang untuk tips

vitamin untuk ibu menyusui dan wawasan parenting lainnya!

# **Pertanyaan Seputar Vitamin untuk Ibu Menyusui**

## **Apakah ibu menyusui wajib minum vitamin setiap hari?**

Ibu menyusui sebaiknya memprioritaskan asupan vitamin dan mineral dari variasi makanan bergizi seimbang untuk menjaga kualitas ASI dan kesehatan tulang ibu. Namun, suplemen tambahan atau multivitamin bisa menjadi pilihan pendukung jika pola makan harian belum lengkap, terutama untuk nutrisi yang sulit terpenuhi seperti vitamin D dan yodium.

## **Apa perbedaan vitamin ibu hamil dan ibu menyusui?**

Kebutuhan nutrisi ibu menyusui bisa lebih tinggi daripada saat hamil karena tubuh memerlukan tambahan energi hingga 640 kalori per hari untuk produksi ASI. Perbedaan utamanya terletak pada peningkatan asupan vitamin tertentu seperti vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi pada bayi, serta perhatian khusus pada vitamin D dan yodium yang sering kali sulit terpenuhi hanya dari makanan.

## **Kapan ibu menyusui disarankan mengonsumsi suplemen vitamin?**

Ibu menyusui disarankan mengonsumsi suplemen vitamin jika pola makan harian dirasa belum lengkap atau tidak seimbang untuk memenuhi standar kebutuhan nutrisi. Selain itu, suplemen tambahan seperti vitamin D, yodium, atau vitamin B12 sangat dianjurkan bagi Mam yang memiliki kondisi medis tertentu atau menjalani pola makan vegan ketat.

### **Referensi**

1. Carretero-Krug, A., Montero-Bravo, A., Morais-Moreno, C., Puga, A. M., Samaniego-Vaesken, L., Partearroyo, T., & Varela-Moreiras, G. (2024). Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation: A Narrative Review. *Nutrients*, 16(2), 301. <https://doi.org/10.3390/nu16020301>
2. Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation. (1991). *Meeting Maternal Nutrient Needs During Lactation*. Nih.gov; National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235579/>

3. Australian Breastfeeding Association - Breastfeeding and your diet.  
Dari <https://www.breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-your-diet>. Diakses pada 4 Mei 2026
4. WHO - Vitamin A supplementation in postpartum women.  
Dari <https://www.who.int/tools/elena/interventions/vitamina-postpartum>. Diakses pada 4 Mei 2026
5. La Leche League International - Vitamins and Other Nutritional Supplements for Baby.  
Dari <https://lila.org/breastfeeding-info/vitamins-nutritional-supplements/>. Diakses pada 4 Mei 2026
6. UCSF Health - Nutrition Tips for Breastfeeding Mothers.  
Dari <https://www.ucsfhealth.org/health-articles/nutrition-tips-for-breastfeeding-mothers>. Diakses pada 4 Mei 2026
7. NHS - Breastfeeding vitamins - Best Start in Life.  
Dari <https://www.nhs.uk/best-start-in-life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/healthy-diet-when-breastfeeding/breastfeeding-vitamins/>. Diakses pada 4 Mei 2026
8. CDC - Iodine and Breastfeeding. Breastfeeding Special Circumstances.  
Dari <https://www.cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/hcp/diet-micronutrients/iodine.html>. Diakses pada 4 Mei 2026

Bagikan sekarang